Kinh tạng Pali

(Pali Nikaya)

HT. THÍCH MINH CHÂU

Việt dịch

Ấn bản năm 1991

Phân loại theo chủ đề:

CHƠN TÍN TOÀN

NIKAYA PHÂN LOẠI - CHỦ ĐỀ 281

NIỆM HƠI THỞ

281

Chịu trách nhiệm chính tả:

TÂM MINH ANH

Ấn bản điện tử 2018

MỤC LỤC

DẪN NHẬP

1. Lời giới thiệu

- *Sau khi nhận thấy tính thực tế, gần gũi, dễ hiểu và trí tuệ tuyệt diệu trong những bài kinh của bộ ĐẠI TẠNG KINH VIỆT NAM do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch trực tiếp từ Kinh Tạng Pali, chúng tôi nhận thấy rằng những bộ kinh này là những thực tế tuyệt diệu trong cuộc sống và nếu những bài kinh này không được tiếp cận và áp dụng trong cộng đồng Phật tử thì thật là một thiệt thòi cho những người con của Phật.*

- *Ví như một người khi nếm được hương vị tuyệt vời của một chiếc bánh ngon, lòng nghĩ tới những người thân thương của mình và đem đến mời họ cùng ăn với mình, đó chính là tâm niệm của chúng tôi khi thực hiện công việc này. Chúng tôi với tấm lòng chân thành sâu sắc cầu mong cho mọi người cùng có thể tiếp cận được với Kinh Tạng Pali (kinh Nikaya) và tìm được chân đứng trong bộ kinh này.*

- *Vì vậy, nhằm giới thiệu bộ kinh Nikaya đến với cộng đồng Phật tử ở khắp nơi và nhằm giúp cho quý đạo hữu dễ dàng tiếp cận với kinh Nikaya nên trong phiên bản vi tính này chúng tôi đã mạo muội cẩn thận* ***đánh***

dấu, tô màu *những điểm căn bản và trọng tâm trong các bài kinh để quý đọc giả có thể nhanh chóng nắm hiểu được nội dung, ý nghĩa và những điểm quan trọng của bài kinh. Công việc này đã được chúng tôi thực hiện dựa trên sự thấy biết và kinh nghiệm thực hành của bản thân, quý đạo hữu cố gắng đọc đi đọc lại và suy nghiệm kỹ từng lời kinh rồi đem áp dụng thực hành để có thể tự mình thành tựu Tuệ giác như Đức Phật đã chỉ dạy.*

2. ***Lợi ích của việc nghiên cứu học hỏi bộ kinh này là gì?***

   - *Đi thẳng vào lời dạy của Đức Phật, tiếp cận trực tiếp với những lời dạy nguyên chất của Đức Phật khi Ngài còn tại thế, tránh được sự truyền tải ý nghĩa giáo pháp có khi đúng, có khi lệch của các vị này vị kia, tránh được việc đến với đạo Phật nhưng nhìn nhận và hiểu biết đạo Phật thông qua lăng kính của người khác.*

   - *Biết được với những sự kiện đã từng xảy ra trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế như: hoàn cảnh xã hội thời đó, đời sống thực tế của Đức Phật và các cuộc thuyết giảng Chánh Pháp của Ngài.*

   - *Trí tuệ được mở rộng, biết được đôi phần về trí tuệ thâm sâu vi diệu của Đức Phật qua các bài thuyết*

giảng của Ngài và qua các cuộc cật vấn, chất vấn của ngoại đạo.

- *Được làm quen với các Pháp học và Pháp hành mà Đức Phật đã trình bày dưới nhiều hình thức đa dạng khác nhau. Học hỏi được nhiều cách tu tập, nhiều phương diện tu tập, không bị hạn chế bó buộc trong một phương diện tu tập theo một trường phái nào.*
- *Có được một cái nhìn trực tiếp, trực diện đối với Chánh Pháp, giúp cho người tu tập không đi lệch ra ngoài Chánh Pháp, không làm uổng phí thời gian và công sức mà người tu tập đã bỏ ra để nghiên cứu tìm hiểu học hỏi và thực hành Phật Pháp, giúp cho nhiệt tình và ước nguyện của người tu học chân chánh được thành đạt, có kết quả tốt đẹp và lợi ích thiết thực ngay trong đời sống hiện tại.*
- *Có được đầy đủ những phương tiện để thực hiện Pháp học vàPháp hành, biết rõ những gì mình cần phải làm trên con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau.*
- *Trong khi đọc, nghe, nghiên cứu, học hỏi các bản kinh thì tâm được an trú vào trong Chánh Tri Kiến, tham sân si được vắng mặt trong lúc ấy, tâm được an trú vào trong Chánh Pháp.*

- *Ngay trong hiện tại gieo kết được những thiện duyên tốt lành đối với Chánh Pháp của Đức Phật, có thể thẳng tiến đến việc tu tập sự giải thoát sanh tử ngay trong kiếp hiện tại. Nhưng nếu ngay trong hiện tại không đạt được sự giải thoát thì những thiện duyên này sẽ giúp được cho các đời sau: khi được sanh ra, tâm luôn hướng về sự tìm cầu Chánh Pháp, yêu thích tìm kiếm những lời dạy nguyên gốc của Đức Phật, và đồng thời tâm cũng luôn hướng về sự không ưa thích đối với các tà Pháp, tránh xa các tà thuyết không chân chánh, không có cảm xúc cảm tình đối với các tà đạo, tránh được các con đường tu tập sai lệch làm uổng phí công sức và tâm nguyện của người tu tập mà vẫn không đạt được sự giải thoát khổ đau.*

- *Trong quá trình học hỏi nghiên cứu cẩn thận các bản kinh này thì Chánh Tri Kiến đi đến thành tựu đầy đủ, Giới Hạnh đi đến thành tựu đầy đủ, ba kiết sử Thân Kiến, Hoài Nghi, Giới Cấm Thủ được đoạn tận, chứng được Dự Lưu Quả, là bậc Dự Lưu, chỉ còn tái sanh tối đa là bảy lần giữa chư Thiên và loài người, không còn bị đọa vào trong các đường ác sanh như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.*

- *Khi thân hoại mạng chung nếu bị thất niệm, tâm không được tỉnh giác, thì khi tái sanh đời sau, lúc đầu*

không nhớ được đạo pháp, nhưng sau đó sẽ có những nhân duyên đưa đến giúp cho tâm trí từ từ nhớ lại và tiếp tục tu tập trong vòng tối đa bảy lần tái sanh là sẽ đi đến sự chứng đạt được tâm hoàn toàn tịch lặng thoát ly sanh tử, thoát ly đau khổ, thoát khỏi mọi ràng buộc, phiền não đối với ***năm thủ uẩn.***

3. Lòng tri ân

- *Chúng ta, những người đến với đạo thoát ly sanh tử của Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt đã trên 2500 năm, nhưng may mắn quá lớn cho chúng ta đó là việc chúng ta vẫn còn được thấy, được gặp, được học hỏi và được hành trì theo những bản kinh nguyên chất truyền thống của Đức Phật. Xin hạnh phúc tri ân sự may mắn này của mình và xin chân thành vô lượng cung kính tri ân Hòa Thượng Thích Minh Châu, người đã bỏ nhiều thời gian, nhiều tâm huyết để làm cho Chánh Pháp được sáng tỏ đối với những người con của Đức Phật tại Việt Nam.*
- *Xin chân thành cung kính cúi đầu tri ân Hoà Thượng - vị ân sư của Phật tử Việt Nam.*

Pháp quốc, ngày 05 tháng 07 năm 2014

Người trình bày - Chơn Tín Toàn

1 16 hơi thở - Cách quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – Tăng III, 482

NGƯỜI XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – *Tăng* III, 482

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đời, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống *tùy* ***quán vô thường*** *trên con mắt*, ***tưởng*** *vô thường*, ***cảm thọ*** *vô thường*, ***trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập***. Vị ấy, *với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.* Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. Với vị ấy, *sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh*

mạng xảy đến một lần, không trước không sau. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán vô thường trên con mắt, tưởng vô thường, cảm thọ vô thường, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. *Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn .*

... chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

... chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

... chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

... chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh. Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

CÁC NGƯỜI KHÁC ĐÁNG ĐƯỢC CUNG KÍNH – 484tc3

1. - Này các Tỷ-kheo, có bảy hạng người này, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là bảy?

2. Ở đây, có hạng người sống tùy quán trên

... tùy quán ***khổ*** *trên con mắt, tưởng khổ, cảm thọ khổ,* ***trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập***. Vị ấy với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ…

... tùy quán ***vô ngã*** *trên con mắt*

... tùy quán ***diệt tận*** *trên con mắt*

... tùy quán ***hoại diệt*** *trên con mắt*

... tùy quán ***ly tham*** *trên con mắt*

... tùy quán ***đoạn diệt*** *trên con mắt*

... tùy quán ***từ bỏ*** *trên con mắt*

... trên tai ... trên mũi ... trên lưỡi ... trên thân ... trên ý

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên các sắc ... trên các tiếng ... trên các hương ... trên các vị ... trên các xúc ... trên các pháp*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên nhãn thức ... trên thân thức ... trên ý thức*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên nhãn xúc ... trên nhĩ xúc ...trên tỷ xúc.. trên thiệt xúc ... trên thân xúc ... trên ý xúc*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên thọ do nhãn xúc sanh ... trên thọ do nhĩ xúc sanh ... trên thọ do tỷ xúc sanh ... trên thọ do thiệt xúc sanh ... trên thọ do thân xúc sanh ... trên thọ do ý xúc sanh*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên sắc tưởng ... trên thanh tưởng ... trên hương tưởng ... trên vị tưởng ... trên xúc tưởng ... trên pháp tưởng*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên sắc tư ... trên thanh tư ... trên hương tư ... trên vị tư ... trên xúc tư ... trên pháp tư*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên sắc ái ... trên thanh ái... trên hương ái ... trên vị ái ... trên xúc ái ... trên pháp ái*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên sắc tầm... trên thanh tầm ... trên hương tầm ... trên vị tầm ... trên xúc tầm ... trên pháp tầm*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên sắc tứ ... trên thanh tứ ... trên hương tứ ... trên vị tứ ... trên xúc tứ ... trên pháp tứ*

Ở đây, có hạng người sống tùy quán *... trên sắc uẩn ... trên thọ uẩn ... trên tưởng uẩn ... trên hành uẩn ... sống tùy **quán vô thường** trên thức uẩn*

*... sống tùy **quán khổ...***

*... sống tùy **quán vô ngã...***

*... sống tùy **quán diệt tận...***

*... sống tùy **quán hoại diệt...***

*... sống tùy **quán ly tham...***

*... sống tùy **quán đoạn diệt...***

*... sống tùy **quán từ bỏ...***

Ở đây, có hạng người sống **tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ,** **trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập**. Vị ấy, *với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.* Này các Tỳ-kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

3. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập . Với vị ấy, *sự chấm dứt các lậu hoặc và sự chấm dứt sanh mạng xảy đến một lần, không trước không sau.* Này các Tỳ-kheo, đây là hạng người thứ hai đáng được cung kính … là phước điền vô thượng ở đời.

4. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có hạng người sống tùy quán từ bỏ, tưởng từ bỏ, cảm thọ từ bỏ, trong tất cả thời, liên tục, không có gián đoạn, với tâm thắng giải, với tuệ thể nhập. *Vị ấy sau khi diệt tận năm hạ phần kiết sử, chứng được Trung gian Bát-Niết-bàn*

… chứng được Tổn hại Bát Niết-bành

… chứng được Vô hành Bát-Niết-bàn

... chứng được Hữu hành Bát-Niết-bàn

... chứng được thượng lưu, đạt được Sắc cứu cánh.
Này các Tỷ-kheo, đây là hạng người thứ bảy đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

Này các Tỷ-kheo, bảy hạng người này đáng được cung kính … là ruộng phước vô thượng ở đời.

2 16 hơi thở - Kinh NGHE PHÁP – Tăng II, 503

NGHE PHÁP – *Tăng* II, 503

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo thực hành **Niệm hơi thở vô hơi thở ra**, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, công việc không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời,
- Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử;
- Ít thụy miên, chuyên chú trong giác tỉnh;
- Nghe nhiều, thọ trì nhiều, tích lũy điều đã nghe; các pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, tán thán Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh, các pháp ấy, Tỷ-kheo đã nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ nhờ đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến;
- Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thánh tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thực hành Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

3 16 hơi thở - Kinh NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM – 118 Trung III, 249

KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM

(Anapanasati suttam)

– Bài kinh số 118 – Trung III, 24

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, tại Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatupasade), cùng với rất nhiều Thượng tọa có thời danh, có danh xưng.... như Tôn giả Sariputta (Xá-lợi-phất), Tôn giả Mahamoggallana (Đại Mục-kiền-liên), Tôn giả Mahakaccayana (Đại Ca-chiên-diên), Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu-hy-la), Tôn giả Mahakappina (Đại Kiếp-tân-na), Tôn giả Mahacunda (Đại Thuần-đà), Tôn giả Anuruddha (A-na-luật), Tôn giả Revata (Ly-bà-đa) và Tôn giả Ananda (A-nan), cùng với nhiều bậc Thượng tọa đệ tử khác có thời danh, có danh xưng.

Lúc bấy giờ, các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỷ-kheo.

Một số Thượng Tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng Tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và các tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn, vào ngày Bố-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn sau ngày Tự tứ, đang ngồi giữa trời với chúng Tỷ-kheo đoanh vây.

Thế Tôn nhìn quanh chúng Tỷ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng, rồi bảo các Tỷ-kheo:

– Ta được thỏa mãn, này các Tỷ-kheo, với đạo lộ này. Tâm ta được thỏa mãn, này các Tỷ-kheo, với đạo lộ này. Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy tinh tấn hơn nữa, để chứng đạt những gì chưa chứng đạt, để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Ta sẽ ở đây, tại Savatthi cho đến tháng tư, lễ Komudi.

Những Tỷ-kheo địa phương được nghe: "Thế Tôn sẽ ở đây, tại Savatthi, cho đến tháng tư, lễ Komudi". Các Tỷ-kheo địa phương tụ họp tại Savatthi để yết kiến Thế Tôn. Và các Thượng tọa Tỷ-kheo lại càng khuyến giáo, giảng dạy các tân Tỷ-

kheo nhiều hơn nữa. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy mười tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy hai mươi tân Tỷ-kheo, Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ba mươi tân Tỷ-kheo. Một số Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy bốn mươi tân Tỷ-kheo. Và những tân Tỷ-kheo được các Thượng tọa Tỷ-kheo khuyến giáo, giảng dạy ý thức rõ ràng những quả vị cao diệu, tiệm thứ, thù thắng đã chứng đạt. Lúc bấy giờ Thế Tôn vào ngày Bố-tát, ngày rằm, vào đêm trăng tròn, ngày lễ Komudi vào tháng tư, Thế Tôn đang ngồi ngoài trời, chung quanh có chúng Tỷ-kheo đoanh vây.

Rồi Thế Tôn sau khi nhìn xung quanh chúng Tỷ-kheo đang yên lặng, hết sức yên lặng liền bảo các Tỷ-kheo:

– Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời thừa thải. Hội chúng này, này các Tỷ-kheo, không có lời dư thừa, đã được an trú trong lõi cây thanh tịnh.

☞ Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo là một hội chúng <u>đáng được cung kính</u>, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường,

đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời.

☞ Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng bố thí ít, được (phước báo) nhiều, bố thí nhiều, càng được (phước báo) nhiều; hơn nữa.

☞ Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng khó thấy ở đời.

☞ Chúng Tỷ-kheo như thế này, này các Tỷ-kheo, hội chúng như thế này, này các Tỷ-kheo, là một hội chúng xứng đáng đi nhiều do tuần (yojana) với một bao lương thực trên vai để đến yết kiến.

Chúng Tỷ-kheo này là như vậy, này các Tỷ-kheo; hội chúng này là như vậy, này các Tỷ-kheo.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là **những A-la-hán**, các lậu hoặc đã đoạn trừ, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Này các Tỷ-kheo, có những bậc Tỷ-kheo như vậy trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo đã **đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh**, từ ở đấy được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, này có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si, là **bậc Nhất lai**, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, là **bậc Dự lưu**, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, **tu tập bốn niệm xứ**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này,

có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, **tu tập bốn chánh cần**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong hội chúng này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập bốn như ý túc**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập năm căn**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập năm lực**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập bảy giác chi**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này

có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập Thánh đạo tám ngành**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập từ (tâm)**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập bi (tâm)**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập hỷ (tâm)**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập xả (tâm)**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này,

có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập bất tịnh**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập vô thường tưởng**. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

– Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm **tu tập nhập tức xuất tức niệm**.

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn, công đức lớn.

➔ ***Nhập tức xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bốn niệm xứ được viên mãn.***

➔ ***Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bảy giác chi được viên mãn.***

➔ ***Bảy giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Minh Giải thoát (vijjavimutti) được viên mãn.***

❖ ***Và này các Tỷ-kheo, như thế nào tu tập Nhập tức xuất tức niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn?***

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết-già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt.

– ***Chánh niệm,*** *vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra.*

1. ***Thở vô dài****, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay thở ra dài, vị ấy biết: "Tôi thở ra dài".*
2. *Hay **thở vô ngắn**, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn".*
3. *"**Cảm giác cả toàn thân**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
4. *"**An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
5. *"**Cảm giác hỷ thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
6. *"**Cảm giác lạc thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
7. *"**Cảm giác tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

8. "***An tịnh tâm hành***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

9. "***Cảm giác về tâm***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

10. "***Với tâm hân hoan***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11. "***Với tâm định tĩnh***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

12. "***Với tâm giải thoát***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

13. "***Quán vô thường***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

14. "***Quán ly tham***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

15. "***Quán đoạn diệt***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

16. "***Quán từ bỏ***, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.

❖ ***Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Nhập tức xuất tức niệm được tu tập, như thế nào, làm cho sung***

mãn, khiến Bốn niệm xứ được viên mãn?

- Khi nào, này các Tỷ-kheo,

– *Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài". Hay khi thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài".*

– *Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn". Hay khi thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn".*

– *"Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– *"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– ***Trong khi tùy quán thân trên thân,** này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, **đối với các thân, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra**. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, vị Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.*

- Khi nào, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo nghĩ:

– *"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*

"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

– *"Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– *"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– *"An tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– ***Trong khi tùy quán thọ trên các thọ**, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, **đối với các cảm thọ, Ta nói đây là một, tức là thở vô thở ra**. Do vậy này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.*

- Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ:

– *"Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– *"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tu tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– *"Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm Thiền định, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– *"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

⇨ ***Trong khi tùy <u>quán tâm trên tâm</u>**, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, **sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác**. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.*

- Khi nào này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghĩ:

– *"Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– *"Quán ly tham....*

– *"Quán đoạn diệt...*

– *"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

– ***Trong khi <u>tùy quán trên các pháp</u>**, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. **Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn (sự vật) với niệm xả ly**. Do vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tùy quán*

pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Nhập tức xuất tức niệm, này các Tỷ-kheo, được tu tập như vậy được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

❖ ***Và này các Tỷ-kheo, Bốn niệm xứ tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Bảy giác chi được viên mãn?***

– Này các Tỷ-kheo, **trong khi tùy quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú**. *Này các Tỷ-kheo, trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, => trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo,* trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

– Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy. *Này các Tỷ-kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, => trong khi*

ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỷ-kheo. Trong khi ấy, Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy trạch pháp giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

– Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỷ-kheo. Này các Tỷ-kheo, *trong khi Tỷ-kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, => trong khi ấy sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên* với Tỷ-kheo ấy. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi. Trong khi ấy, tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

– **Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần.** Này các Tỷ-kheo, *trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỷ-kheo tinh tấn tinh cần, => trong khi ấy hỷ giác chi bắt đầu khởi lên* nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy hỷ giác chi được vị Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy hỷ giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn.

– **Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an.** Này các Tỷ-kheo, *trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được*

thân khinh an, được tâm cũng khinh an, => trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

– **Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh**. Này các Tỷ-kheo, *trong khi Tỷ-kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, => trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên* nơi Tỷ-kheo. => Trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo tu tập. => Trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

– **Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly**. Này các Tỷ-kheo, *trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly => trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên* nơi Tỷ-kheo . Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ **quán thọ trên các cảm thọ**... (như trên)...

Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ **quán tâm trên tâm**... (như trên)...

– Này các Tỷ-kheo, trong khi sống tuỳ quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê. Này các Tỷ-kheo, ***trong khi niệm của Tỷ-kheo được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo***. Niệm giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Niệm giác chi trong khi ấy, được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ.

– Này các Tỷ-kheo, ***trong khi an trú với chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ.*** *Trạch pháp giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo*. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Trạch pháp giác chi trong khi ấy đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy.

– Này các Tỷ-kheo, ***trong khi Tỷ-kheo suy tư,***

tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy, tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỷ-kheo. Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Tinh tấn giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

– ***Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.*** Này các Tỷ-kheo, *trong khi Tỷ-kheo tinh cần tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, hỷ giác chi trong khi ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỷ-kheo*. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo tu tập. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

– ***Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an***. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy khinh an giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy khinh an giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

– ***Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy***

được định tĩnh. Này các Tỷ-kheo, trong khi vị ấy có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy định giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

– ***Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly***. Này các Tỷ-kheo, trong khi Tỷ-kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn (sự vật) với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỷ-kheo. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo tu tập. Trong khi ấy xả giác chi được Tỷ-kheo làm cho đi đến sung mãn.

Này các Tỷ-kheo, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho bảy giác chi được sung mãn.

❖ ***Và này các Tỷ-kheo, Bảy Giác Chi tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, khiến cho Minh Giải thoát được viên mãn?***

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, **liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham,**

liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly; tu tập trạch pháp giác chi... (như trên)... tu tập tinh tấn giác chi... (như trên)... tu tập hỷ giác chi... (như trên)... tu tập khinh an giác chi... (như trên)... tu tập định giác chi... (như trên)... tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly.

Này các Tỷ-kheo, bảy giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho Minh và Giải thoát được viên mãn.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

4 16 hơi thở - Quán vô thường, ly tham.. - Kinh NGỦ NGỤC – Tăng III, 396

NGỦ NGỤC –*Tăng* III, 396

1. Như vầy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Bhagga, tại núi Sumsumàra, tại vườn Nai.

Lúc bấy giờ, Tôn giả Mahàmoggallàna đang ngồi ngủ gục, trong làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha.

Thế Tôn với thiên nhãn thanh tịnh siêu nhân, thấy Tôn giả Mahàmoggallàna đang ngồi ngủ gục, trong làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha. Thấy vậy, như nhà lực sĩ duỗi bàn tay đang co lại, hay co lại bàn tay đang duỗi ra; cũng vậy, Thế Tôn biến mất giữa dân chúng Bhagga, tại núi Sumsumàra, rừng Bhesakalà, ở vườn Nai, rồi hiện ra trước mặt Tôn giả Mahàmoggallàna, tại làng Kallavàlamutta, giữa dân chúng Magadha. Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn; sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Mahàmoggallàna.

- Này Moggallàna, có phải Thầy ngủ gục? Này Moggallàna, có phải Thầy ngủ gục?

- Thưa phải, bạch Thế Tôn.

2. - Do vậy, này Moggallàna, khi nào Thầy trú có tưởng và thụy miên xâm nhập Thầy, *chớ có tác ý đến nó, chớ có tưởng nhiều đến nó.* Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

3. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna, với tâm của Thầy, *hãy tùy tầm, tùy tứ, với ý hãy tùy quán pháp như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng*. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

4. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy *hãy đọc tụng pháp một cách rộng rãi, như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng.* Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

5. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy *hãy kéo hai lỗ tai của Thầy, và lấy tay xoa bóp tay chân.* Sự

kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

6. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy *hãy từ chỗ ngồi, đứng dậy lấy nước chùi mắt, nhìn về phía chân trời và nhìn lên các sao lấp lánh.* Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

7. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy *hãy tác ý đến quang tưởng và an trú vào tưởng ban ngày. Như ban ngày, ban đêm cũng vậy. Như ban đêm, ban ngày cũng vậy. Như vậy, với tâm rộng mở, không có hạn chế*. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

8. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy *hãy trú tâm trên chỗ kinh hành, với tưởng trước mặt và sau lưng, với căn hướng nội, với ý không hướng ngoại*. Sự kiện này có xảy ra, do Thầy trú như vậy, thụy miên ấy được đoạn diệt.

9. Nếu Thầy trú như vậy, và thụy miên ấy không được đoạn diệt, thời này Moggallàna Thầy *hãy nằm như dáng nằm con sư tử, về phía hông bên phải, hai*

chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác, tác ý với tưởng thức dậy. Và khi thức dậy, này Moggallàna, Thầy hãy thức dậy thật mau, nghĩ rằng: "Ta sẽ trú, không có chú tâm đến lạc nằm ngủ, lạc nằm xuống một bên, lạc thụy miên". Như vậy, này Moggallàna, Thầy cần phải học tập.

10. Do vậy, này Moggallàna, hãy học tập như sau: *"Không say sưa trong cao mạn, ta sẽ đi đến thăm các gia đình".* Này Moggallàna, như vậy các Thầy sẽ học tập.

- Này Moggallàna, nếu Tỷ-kheo say sưa trong cao mạn đi đến thăm các gia đình. Trong các gia đình, này Moggallàna, người ta có nhiều công việc phải làm. Do vậy, người ta không có tác ý đến Tỷ-kheo đã đi đến. Ở đây, Tỷ-kheo ấy có thể suy nghĩ: "Nay, ai đã chia rẽ ta với gia đình này. Các người này không ưa thích gì ta".
- Như vậy, do không được gì, vị ấy nản chí, vị ấy giao động. Do giao động, vị ấy không phòng hộ, do không phòng hộ, tâm rời xa Thiền định.

❖ Do vậy, này Moggallàna, hãy học tập như sau: *"Ta sẽ không nói lời khiêu khích"*. Như vậy, này Moggallàna, Thầy cần phải học tập.

- Khi nào có lời khiêu khích, này Moggallàna, thời chờ đợi là nhiều lời qua tiếng lại.
- Khi nào có nhiều lời qua tiếng lại, thời có dao động.
- Với người có dao động, thời không có phòng hộ.
- Với người không có phòng hộ, tâm rời xa Thiền định.

❖ Này Moggallàna, Ta không tán thán tất cả sự liên hệ, nhưng không phải Ta không tán thán tất cả sự liên hệ. Thật vậy, này Moggallàna, *Ta không tán thán các vị xuất gia có sự liên hệ, với các gia chủ.*

❖ Nhưng với các trú xứ ít tiếng ồn, ít tiếng động, thoát khỏi hơi thở của nhiều người, những chỗ ở cô độc xa vắng loài Người, thích hợp cho đời sống Thiền tịnh, *Ta tán thán sự liên hệ với những trú xứ như vậy.*

11. Được nghe nói như vậy, Tôn giả Mahàmoggallàna bạch Thế Tôn:

- *Bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào, tóm tắt lại, một Tỷ-kheo được giải thoát nhờ sự đoạn diệt khát ái, đạt đến cứu cánh mục đích, đạt đến cứu cánh an ổn khỏi ách nạn, đạt đến cứu cánh Phạm hạnh, đạt đến cứu*

cánh của cứu cánh, trở thành tối thượng giữa chư Thiên và loài Người?

- Này Moggallàna, ở đây, Tỷ-kheo được nghe như sau: **"Không nên thiên chấp tất cả pháp".** Này Moggallàna, vị Tỷ-kheo được nghe như sau: "Không nên thiên chấp tất cả pháp". Vị ấy thắng tri tất cả pháp; do thắng tri tất cả pháp, vị ấy liễu tri tất cả pháp.

- → *Do liễu tri tất cả pháp, phàm có cảm thọ gì được cảm giác, lạc, khổ hay không khổ, không lạc, vị ấy trú tùy quán vô thường đối với các cảm thọ ấy. Vị ấy trú tùy quán ly tham. Vị ấy trú tùy quán đoạn diệt. Vị ấy trú tùy quán từ bỏ.*
- → *Do vị ấy trú tùy quán vô thường trong các cảm thọ, do vị ấy trú tùy quán ly tham, do vị ấy tùy quán đoạn diệt, do vị ấy trú tùy quán từ bỏ, nên không chấp thủ một cái gì ở đời.*
- → *Do không chấp thủ nên không lo âu.*
- → *Do không tham đắm nên tự mình nhập Niết-bàn. Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, không còn trở lui trong trạng thái này nữa".*

Này Moggallàna, cho đến như vậy, tóm tắt lại, một Tỷ-kheo được giải thoát nhờ sự đoạn diệt khát ái, đạt đến mục đích cứu cánh, đạt đến cứu cánh an ổn khỏi

các ách nạn, đạt đến cứu cánh Phạm hạnh, đạt đến cứu cánh của cứu cánh, trở thành tối thượng giữa chư Thiên và loài Người.

❖ **Này các Tỷ-kheo, chớ có sợ hãi các công đức.**

Này các Tỷ-kheo, *đồng nghĩa với an lạc chính là các công đức.* Ta thắng tri rằng, này các Tỷ-kheo, các công đức được làm lâu ngày có quả dị thục, có sự hình thành khả ái, khả hỷ, khả ý lâu ngày. Trong bảy năm Ta tu tập từ tâm, sau khi tu tập từ tâm bảy năm, trong bảy thành kiếp hoại kiếp, Ta không trở lui lại thế giới này.

- Khi thế giới ở trong thành kiếp, này các Tỷ-kheo, Ta đi đến thế giới Quang Âm Thiên.
- Khi thế giới ở trong kiếp hoại, Ta sanh ra trong Phạm cung trống không. Ở đấy, này các Tỷ-kheo, Ta là Phạm thiên, là Đại phạm thiên, vị Chiến thắng, vị Vô năng thắng, vị Biến tri, vị Tự tại.
- Ba mươi sáu lần, này các Tỷ-kheo, Ta là Thiên chủ Sakka.
- Nhiều lần bảy lần, Ta là vị Chuyển luân vương theo Chánh pháp, là vị Pháp vương, bậc Chiến thắng bốn phương, đạt được sự thanh bình cho quốc độ, đầy đủ bảy món báu. Này các Tỷ-

kheo, Ta có bảy loại châu báu này, như là xe báu, voi báu, ngựa báu, châu báu, nữ báu, gia chủ báu và cư sĩ báu là thứ bảy. Ta có hơn một ngàn người con trai, này các Tỷ-kheo, là những bậc anh hùng, dõng mãnh, đánh tan địch quân. Và khi ta chiến thắng quả đất này, xa cho đến bờ biển, Ta trị vì quả đất này không dùng trượng, không dùng đao, đúng với Chánh pháp.

Hãy xem quả dị thục,
Của các việc công đức,
Của các việc hiền thiện,
Với kẻ tìm an lạc.
Này Tỷ-kheo, Ta tu,
Từ tâm trong bảy năm,
Trong bảy thành hoại kiếp,
Không trở lại thành kiếp,
Ta đạt Quang Âm thiên,
Khi thế giới hoại kiếp
Sanh Phạm cung trống rỗng.
Bảy lần, Ta đóng vai,
Đại Phạm thiên, Tự tại,
Trong ba mươi sáu lần,
Làm Thiên chủ Thiên giới.
Ta làm vua Chuyển luân,
Chủ tể cõi Diêm-phù.
Bậc Sát-ly quán đảnh,

Bậc chủ tể loài Người,
Ta chiến thắng đất này,
Không với trượng, với kiếm,
Không bạo lực, đúng pháp,
Đối mọi người bình đẳng,
Ta trị vì đúng pháp,
Trên cõi đất tròn này.
Ta khiến các gia đình,
Giàu lớn, tài sản lớn,
Họ hưởng mọi dục lạc,
Ta đầy đủ bảy báu,
Chư Phật thương tưởng đời,
Khéo dạy điều như vậy.
Đấy là nhân đại sự,
Được gọi là Địa vương.
Ta là vua, huy hoàng,
Bảo vệ nhiều tài sản,
Có thần lực, danh xưng,
Vương chủ rừng Diêm-phù,
Ai nghe, không tịnh tín?
Trừ các loại ác sanh,
Do vậy muốn lợi ích,
Cầu vọng sự lớn mạnh,
Hãy kính trọng diệu pháp,
Hãy nhớ lời Phật dạy.

5 16 hơi thở - Quả - Bệnh có thể thuyên giảm - Kinh GIRIMÀNANDA – Tăng IV, 384

GIRIMÀNANDA – *Tăng* IV, 384

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn của ông Anàthapindika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Girimànanda bị bịnh, khổ đau, bị trọng bịnh. Rồi Tôn giả Ànanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ànanda bạch Thế Tôn:

2. - Tôn giả Girimànanda, bạch Thế Tôn, bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh. Lành thay, nếu Thế Tôn đi đến Tôn giả Girimànanda, vì lòng từ mẫn.

- Này Ànanda, **nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng, thời sự kiện này có thể xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda sau khi được nghe mười tưởng, bệnh của vị ấy có thể được thuyên giảm ngay lập tức!**

3. Thế nào là mười?

1. Tưởng vô thường.
2. Tưởng vô ngã.

3. Tưởng bất tịnh.
4. Tưởng nguy hại.
5. Tưởng đoạn tận.
6. Tưởng từ bỏ.
7. Tưởng đoạn diệt.
8. Tưởng nhàm chán đối với tất cả thế giới.
9. Tưởng vô thường trong tất cả hành.
10. Tưởng niệm hơi thở vô hơi thở ra.

Và này Ànanda, thế nào là ***tưởng vô thường?***

4. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến ngôi rừng, hay đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "**Sắc** là vô thường, **thọ** là vô thường, **tưởng** là vô thường, **hành** là vô thường, **thức** là vô thường." Như vậy vị ấy trú, tùy quán vô thường, trong năm thủ uẩn này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô thường.

Và này Ànanda, thế nào là ***tưởng vô ngã?***

5. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: "**Mắt** là vô ngã, các sắc là vô ngã; tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã; mũi là vô ngã, các hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, các vị là vô ngã; thân là vô ngã, xúc là vô ngã; ý là vô ngã, các pháp là vô ngã." Này Ànanda, đây gọi là tưởng vô ngã.

Và này Ananda, thế nào là ***tưởng bất tịnh?***

6. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo quán sát thân này từ bàn chân trở lên, từ đỉnh tóc trở xuống, được da bao bọc, đầy những vật bất tịnh sai biệt như: *"Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, dây gân, xương, tủy, thận, quả tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mở da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu".* Như vậy, vị ấy trú quán bất tịnh trong thân này. Này Ànanda, đây gọi là tưởng bất tịnh.

Và này Ànanda, thế nào là ***tưởng nguy hại?***

7. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, quán sát như sau: *"Nhiều khổ là thân này, nhiều sự nguy hại. Như vậy trong thân này, nhiều loại bệnh khởi lên. Ví như bệnh đau mắt, bệnh đau về tai, bệnh đau mũi, bệnh đau lưỡi, bệnh đau thân, bệnh đau đầu, bệnh đau vành tai, bệnh đau miệng, bệnh đau răng, bệnh ho, bệnh suyễn, bệnh sổ mũi, bệnh sốt, bệnh già yếu, bệnh đau yếu, bệnh đau bụng, bất tỉnh, kiết ly, bệnh đau bụng quặn, bệnh thổ tả, bệnh hủi, bệnh ung nhọt, bệnh ghẻ lở, bệnh ho lao, bệnh trúng gió, bệnh da, bệnh ngứa, bệnh da đóng vảy, bệnh hắc lào lang ben, bệnh ghẻ, bệnh huyết đảm (mật trong máu), bệnh đái*

đường, bệnh trĩ, bệnh mụt nhọt, bệnh ung thư ung loét, các bệnh khởi lên từ gió; bệnh do hòa hợp các thể dịch sinh ra; các bệnh do thời tiết sanh; các bệnh do làm việc quá độ sanh; các bệnh do sự trùng hợp các sự kiện; các bệnh do nghiệp thuần thục, lạnh, nóng, đói khát, đại tiện, tiểu tiện". Như vậy, vị ấy sống, quán sự nguy hại trong thân này. Này Ananda, đây gọi là các tưởng nguy hại.

Và này Ànanda, thế nào là ***tưởng đoạn tận?***

8. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo, không có chấp nhận **dục tầm** đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận **sân tầm** đã sanh, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng; không có chấp nhận **hại tầm**... đã sanh...; không có chấp nhận các ác bất thiện pháp tiếp tục khởi lên, từ bỏ, tẩy sạch, chấm dứt, đi đến không sanh trưởng. Này Ànanda, đây được gọi tưởng đoạn tận.

Và này Ànanda, thế nào là ***tưởng từ bỏ?***

9. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, duy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn.

*Và này Ànanda, thế nào là **tưởng đoạn diệt?***

10. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, suy xét như sau: "Đây là an tịnh, đây là thù thắng, tức là sự an chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, Niết bàn".

*Và này Ànanda, thế nào là **tưởng không ưa thích trong tất cả thế giới?***

11. Ở đây, này Ànanda, phàm ở đời có những chấp thủ phương tiện, tâm quyết định, thiên kiến, tùy miên nào, Tỷ-kheo từ bỏ chúng, không ưa thích, không chấp thủ. Này Ànanda, đây gọi là tưởng không hoan hỷ đối với tất cả thế gian.

*Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **tưởng vô thường trong tất cả hành?***

12. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo bực phiền, xấu hổ, nhàm chán đối với tất cả hành. Này Ànanda, đây gọi là vô thường trong tất cả hành.

*Và này Ananda, thế nào là **tưởng niệm hơi thở vào, hơi thở ra?***

13. Ở đây, này Ànanda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, ngồi kiết-

già, lưng thẳng, để niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm, vị ấy thở ra.

1. Thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài". Thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài";
2. Thở vô ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn". Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".
3. "**Cảm giác toàn thân**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
4. "**An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
5. "**Cảm giác hỷ thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập.
6. "**Cảm giác lạc thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra », vị ấy tập.
7. "**Cảm giác tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "**An tịnh tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "**Cảm giác về tâm**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, Tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "**Với tâm hân hoan**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
11. "**Với tâm định tĩnh**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
12. "**Với tâm giải thoát**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

13. **"Quán vô thường**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14. **"Quán ly tham**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. **"Quán đoạn diệt**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn tiệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
16. **"Quán từ bỏ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này Ànanda, đó là niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

14. Này Ànanda, nếu Thầy đi đến Tỷ-kheo Girimànanda và đọc lên mười tưởng này, sự kiện này có xảy ra: Tỷ-kheo Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức".

15. Rồi Tôn giả Ànanda, sau khi học thuộc từ Thế Tôn mười tưởng này, đi đến Tôn giả Girimànanda, sau khi đến, nói lên với Tôn giả Girimànanda mười tưởng này. **Và Tôn giả Girimànanda, sau khi nghe mười tưởng này, bệnh của vị ấy được thuyên giảm ngay lập tức.** Tôn giả Girimànanda, được thoát khỏi bệnh ấy. Được đoạn tận như vậy là chứng bệnh ấy của Tôn giả Girimànanda.

6 16 hơi thở - Tiến trình sanh khởi Minh và Giải thoát - Kinh Ananda – Tương V, 491

Ananda – *Tương* V, 491

1-2) Sàvatthi...

Rồi Tôn giả Ananda đi đến Thế Tôn... Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

3) -- *Bạch Thế Tôn, có một pháp nào được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?*

-- Này Ananda, **có** một pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp. Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bảy pháp. Bảy pháp được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp.

4) -- *Một pháp ấy là gì, bạch Thế Tôn, được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn bốn pháp? Bốn pháp được tu tập, được làm cho sung*

mãn, làm cho viên mãn bảy pháp? Bảy pháp được tu tập được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn hai pháp?

-- Này Ananda,

- ***Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra*** *được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn* ***Bốn niệm xứ*****.**
- *Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn* ***Bảy giác chi*****.**
- *Bảy giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn, làm cho viên mãn* ***Minh và Giải thoát*****.**

I

5) ***Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra*** *tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, làm cho viên mãn* ***Bốn niệm xứ?***

6-12) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

13-14) Lúc nào, này Ananda, Tỷ-kheo thở vô dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài..". Này Ananda, sống quán thân trên thân, Tỷ-kheo trong khi ấy trú nhứt tâm,

tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao? (xem 10, đoạn số 15-16) ...

15-16) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 17-18)

17-18) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập... tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 19-20)

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập... nhiếp phục tham ưu ở đời. (xem 10, đoạn số 21)

20) ***Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra**, này Ananda, được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, làm viên mãn **Bốn niệm xứ**.*

II

21) *Tu tập như thế nào, này Ananda, làm cho sung mãn như thế nào, **Bốn niệm xứ** làm cho viên mãn **Bảy giác chi?***

22) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán **thân** trên thân, **niệm** được an trú; khi ấy, này Ananda, Tỷ-kheo có niệm, không phải thất niệm.

- Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo an trú niệm, không phải thất niệm, thời niệm giác chi, đối với Tỷ-kheo ấy được thành tựu.
- Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi, niệm giác chi được Tỷ-kheo tu tập đi đến viên mãn. Vị ấy trú chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát, thành tựu quán pháp ấy.

23) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo sống chánh niệm như vậy, với trí tuệ quyết **trạch**, tư sát và đi đến quán sát ấy; khi ấy, này Ananda, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập trạch pháp giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn.
- Trong khi vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy.

24) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời **tinh tấn**, không thụ động phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập tinh tấn giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, tinh tấn giác chi đi đến viên mãn.

- Với vị có tinh cần, có tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

25) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo tinh cần, tinh tấn, **hỷ** không liên hệ đến vật chất khởi lên; khi ấy, hỷ giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập hỷ giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, hỷ giác chi đi đến viên mãn.
- Với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an.

26) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với ý hoan hỷ, thân được **khinh an**, tâm được khinh an; khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập khinh an giác chi; khi ấy, nhờ tu tập, khinh an giác chi đi đến viên mãn.
- Với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu.
- Với vị có lạc, tâm được định tĩnh.

27) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo có tâm khinh an, được an lạc, tâm được **định** tĩnh; khi ấy, này các Tỷ-kheo, định giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi, Tỷ-kheo tu tập định giác chi; khi ấy, định giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn.
- Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả nhìn sự vật.

29) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo với tâm định tĩnh khéo trú **xả** nhìn sự vật như vậy; khi ấy, này Ananda, xả giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy.

- Trong khi Tỷ-kheo tu tập xả giác chi; khi ấy, xả giác chi, nhờ tu tập, đi đến viên mãn.

29-31) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo trú, quán **thọ** trên các cảm thọ... quán **tâm** trên tâm... quán **pháp** trên các pháp... (như trên, từ đoạn số 22-28)

32) *Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, **Bốn niệm xứ** làm viên mãn **Bảy giác chi**.*

III.

*33) Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, **Bảy giác chi** làm viên mãn **Minh và Giải thoát?***

34) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi liên

hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

35) *Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy,* ***Bảy giác chi*** *làm viên mãn* ***Minh*** *và* ***giải thoát***.

7 16 hơi thở - ĐẠI Kinh GIÁO GIỚI LAHẦULA – 62 Trung II, 183

ĐẠI KINH GIÁO GIỚI LAHẦULA

(Maha Rahulovada suttam)

– *Bài kinh số 62* – Trung *II, 183*

Như vầy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Savatthi, Jetavana, tại tịnh xá Ànathapindika. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, đi vào Savatthi để khất thực. Tôn giả Rahula vào buổi sáng cũng đắp y, cầm y bát, đi sau lưng Thế Tôn. Rồi Thế Tôn, sau khi đưa mắt ngó xung quanh, bảo Tôn giả Rahula:

– Này Rahula, bất cứ sắc pháp nào, quá khứ, vị lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, **tất cả sắc pháp phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ**: Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta.

– Bạch Thế Tôn, có phải chỉ sắc mà thôi. Bạch Thiện Thệ, có phải chỉ sắc mà thôi?

– Cả sắc, này Rahula; cả thọ, này Rahula; cả tưởng, này Rahula, cả hành, này Rahula; và cả thức, này Rahula.

Rồi Tôn giả Rahula tự nghĩ: "Ai có thể hôm nay được Thế Tôn trực tiếp giảng dạy với bài giáo giới, còn có thể đi vào làng để khất thực? Rồi Tôn giả từ chỗ ấy đi trở lui về, ngồi xuống một gốc cây, kiết già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Tôn giả Sariputta thấy Tôn giả Rahula đang ngồi dưới một gốc cây, kiết-già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt. Sau khi thấy vậy, Ngài nói với Tôn giả Rahula:

– Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập **nhập tức xuất tức niệm** (niệm hơi thở vô, hơi thở ra). Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Rồi Tôn giả Rahula, vào buổi chiều, sau khi từ Thiền tịnh đứng dậy, đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Rahula bạch Thế Tôn:

➲ *Bạch Thế Tôn, niệm hơi thở vô hơi thở ra được tu tập như thế nào? Làm cho sung mãn, (pháp môn này) như thế nào là để được quả lớn, được lợi ích lớn?*

– Này Rahula, thế nào là địa giới? Có nội địa giới, có ngoại địa giới. Và này Rahula, thế nào là nội địa giới? Cái gì thuộc nội nhân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ; như vậy, này Rahula, được gọi là **nội địa giới**. Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới. **Địa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau**: "Cái này không phải là của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự là ngã của ta". Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới.

Và này Rahula, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và này Rahula, thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như vậy, này Rahula, được gọi là **nội thủy giới**. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy

giới đều thuộc về thủy giới. Thủy giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

Và này Rahula, thế nào là hỏa giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Và này Rahula, thế nào là nội hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là **nội hỏa giới**. Những gì thuộc nội hỏa giới, và những gì thuộc ngoại hỏa giới đều thuộc về hỏa giới. Hỏa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới.

Và này Rahula, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Và này Rahula, thế

nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt, các khớp, hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là **nội phong giới**. Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Phong giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta". Sau khi như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới.

Và này Rahula, thế nào là hư không giới? Có nội hư không giới, có ngoại hư không giới. Và này Rahula, thế nào là nội hư không giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ, như lỗ tai, lỗ mũi, cửa miệng, do cái gì người ta nuốt, những gì được nhai, được uống, được ăn và được nếm, và tại chỗ mà những gì được nhai, được uống, được ăn và được uống được giữ lại, và ngang qua chỗ mà những gì được nhai, được uống, được ăn và được tống xuất xuống phần dưới để ra ngoài, và bất cứ vật gì khác

thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, thuộc hư không tánh, bị chấp thủ; này Rahula, như vậy được gọi là **nội hư không giới**. Những gì thuộc nội hư không giới và những gì thuộc ngoại hư không giới đều thuộc về hư không giới. Hư không giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự ngã của ta," Sau khi như thật quán sát hư không giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hư không giới, tâm từ bỏ hư không giới.

Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập như đất**. Này Rahula, **do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại**. Này Rahula, ví như trên đất người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ không tịnh, quăng phân uế, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; **tuy vậy đất không lo âu, không dao động, hay không nhàm chán**. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập như đất. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập như nước**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm

giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ không tịnh, rửa sạch phân uế, rửa sạch nước tiểu,, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mủ, rửa sạch máu; tuy vậy nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tụ tập như nước... (như trên)... không có tồn tại.

Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập như lửa**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phân uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mủ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa... (như trên)... không có tồn tại.

Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập như gió**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ không tịnh, thổi phân uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu, tuy vậy gió không lo âu, không dao động, không nhàm chán. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió... (như trên).... không có tồn tại.

Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập như hư không**. Này Rahula, **do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.** Này Rahula, ví như hư không không bị trú tại một chỗ nào. Cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

– Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập về lòng từ**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt .

– Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập về lòng bi**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt.

– Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập về hỷ**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt.

– Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập về xả**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt.

– Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái được trừ diệt.

– Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập về vô thường**. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt.

– Này Rahula, **hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô hơi thở ra**. Này Rahula, do tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn.

❖ ***Và này Rahula, thế nào là tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích lớn?***

Ở đây, này Rahula, vị Tỳ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

– Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.

1. Hay **thở vô dài**, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài";
2. Hay **thở vô ngắn**, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn".
3. "**Cảm giác toàn thân**, tôi sẽ thở vô," vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
4. "**An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

5. "**Cảm giác hỷ thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
6. "**Cảm giác lạc thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
7. "**Cảm giác tâm hành** (Cittasankhara), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
8. "**An tịnh tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
9. "**Cảm giác về tâm**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
10. "**Với tâm hân hoan**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
11. "**Với tâm định tĩnh**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
12. "**Với tâm giải thoát**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
13. "**Quán vô thường**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
14. "**Quán ly tham**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
15. "**Quán đoạn diệt**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập

16. "**Quán từ bỏ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này Rahula, làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, **thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra tối hậu chấm dứt, chứng được giác tri, không phải không được giác tri.**

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Rahula hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Bộ Xương – *Tương* V, 203

Quả Lớn Lợi Ích Lớn – *Tương* V, 203

1) Sàvatthi...

2) -- Tu tập **cốt tưởng**, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn, được quả lớn, được lợi ích lớn.

3) *Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, đưa đến quả lớn, đưa đến lợi ích lớn?*

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập **niệm giác chi** câu hữu với cốt tưởng liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập **xả giác chi** câu hữu với cốt tưởng liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn.

Trí Và Bất Hoàn – *Tương* V, 203 **(Annàsativà)**

1) ...

2) -- Tu tập, làm cho sung mãn **cốt tưởng**, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

3) *Tu tập cốt tưởng như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn?*

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập **niệm giác chi** câu hữu với cốt tưởng... tu tập xả giác chi câu hữu với cốt tưởng, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập cốt tưởng như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

Nghĩa Lợi Lớn – *Tương* V, 204

1) ...

2) -- **Cốt tưởng**, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nghĩa lợi lớn.

3) *Cốt tưởng, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghĩa lợi lớn?*

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập **niệm giác chi** câu hữu với cốt tưởng... tu tập xả giác chi câu hữu với cốt tưởng, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Này các Tỷ-kheo, cốt tưởng được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, đưa đến nghĩa lợi lớn.

An Ổn Lớn Khỏi Khổ Ách – *Tương* V, 205

(Như kinh trên, chỉ khác là đưa đến an ổn lớn, khỏi khổ ách)

Hứng Khởi Lớn (Samvegà) – *Tương* V, 205

(Như trên, chỉ khác là đưa đến hứng khởi lớn)

Lạc Trú – *Tương* V, 205

(Như kinh trên, chỉ khác là đưa đến lạc trú)

Côn Trùng Ăn – *Tương* V, 205

Tu tập tưởng bị côn trùng ăn, này các Tỷ-kheo...

Xanh Bầm – *Tương* V, 205 (Vinilaka)

Tu tập tưởng xác bị xanh bầm, này các Tỷ-kheo...

Bị Nứt Nẻ – *Tương* V, 205 (Vicchiddaka)

Tu tập tưởng xác bị nứt nẻ, này các Tỷ-kheo...

Sưng Phồng Lên – *Tương* V, 206 (Uddhumàtaka)

Tu tập tưởng xác bị sưng phồng lên, này các Tỷ-kheo...

Từ – *Tương* V, 206

Tu tập từ tâm, này các Tỷ-kheo...

Bi – *Tương* V, 206

Tu tập bi tâm, này các Tỷ-kheo...

Hỷ – *Tương* V, 206

Tu tập hỷ tâm, này các Tỷ-kheo...

Xả – *Tương* V, 206

Tu tập xả tâm, này các Tỷ-kheo...

Hơi Thở Vô Hơi Thở Ra – *Tương* V, 206

Tu tập hơi thở vô hơi thở ra, này các Tỷ-kheo...

VIII. Phẩm Đoạn Diệt

Bất Tịnh – *Tương* V, 207

Tu tập tưởng bất tịnh, này các Tỷ-kheo...

Chết – *Tương* V, 207

Tu tập tưởng chết, này các Tỷ-kheo...

Ghê Tởm – *Tương* V, 207

Tu tập tưởng ghê tởm đối với đồ ăn, này các Tỷ-kheo...

Bất Khả Lạc Hay Toàn Thế Giới – *Tương* V, 207

Tu tập tưởng bất khả lạc đối với toàn thế giới, này các Tỷ-kheo...

Vô Thường – *Tương* V, 207

Tu tập tưởng vô thường, này các Tỷ-kheo...

Khổ – *Tương* V, 207

Tu tập khổ tưởng, này các Tỷ-kheo...

Vô Ngã – *Tương* V, 208

Tu tập tưởng vô ngã, này các Tỷ-kheo...

Đoạn Tận – *Tương* V, 208

Tu tập tưởng đoạn tận, này các Tỷ-kheo...

Ly Tham – *Tương* V, 208

Tu tập tưởng ly tham, này các Tỷ-kheo...

Đoạn Diệt – *Tương* V, 208

Quả Lớn Lợi Ích Lớn – *Tương* V, 208

1) ...

2) -- Tu tập tưởng đoạn diệt, làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, được quả lớn, được lợi ích lớn.

3) *Và này các Tỷ-kheo, tu tập tưởng đoạn diệt như thế nào...?*

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập **niệm giác chi** câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập **xả giác chi** câu hữu với tưởng đoạn diệt, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Trí Và Bất Hoàn – *Tương* V, 208

2) -- Tu tập **tưởng đoạn diệt**, làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

3) *Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn tưởng đoạn diệt như thế nào, này các Tỷ-kheo...?*

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập **niệm giác chi** câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập **xả giác chi** câu hữu với tưởng đoạn diệt, liên hệ đến viễn ly, liên

hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, một trong hai quả được chờ đợi: Ngay trong hiện tại được Chánh trí, hay nếu có dư y, chứng được Bất hoàn.

Nghĩa Lợi Lớn – An Ổn Lớn Khỏi Khổ Ách – Hứng Khởi Lớn – Lạc Trú – *Tương* V, 209

1) ...

2) -- **Tưởng đoạn diệt** được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn.

3) *Tu tập đoạn diệt tưởng như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn?*

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập **niệm giác chi** câu hữu với tưởng đoạn diệt... tu tập **xả giác chi** câu hữu với tưởng đoạn diệt liên hệ đến viễn ly, liên

hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ...

5) Tu tập tưởng đoạn diệt như vậy, làm cho sung mãn như vậy, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghĩa lợi lớn, đưa đến an ổn lớn khỏi các khổ ách, đưa đến hứng khởi lớn, đưa đến lạc trú lớn.

9 Cách tu tập - Kinh Giác Chi – Tương V, 465

Giác Chi – *Tương* V, 465

1-2) Tại Sàvatthi... Tại đấy... nói như sau:

3) -- **Niệm hơi thở vô, hơi thở ra,** này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) Ở đây, này các Tỷ-kheo,

- Tỷ-kheo tu tập **niệm giác chi** câu hữu với **niệm hơi thở vô, hơi thở ra**, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.
- Tu tập **trạch pháp giác chi**...;
- Tu tập **tinh tấn giác chi**...;
- Tu tập **hỷ** giác chi...;
- Tu tập **khinh an** giác chi...;
- Tu tập **niệm** giác chi...;
- Tu tập **định** giác chi...;

- Tu tập **xả** giác chi câu hữu với niệm hơi thở vô, hơi thở ra, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ.

5) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

10 Không bao lâu nhập vào bất động - Kinh BẤT ĐỘNG – Tăng II, 503

BẤT ĐỘNG – *Tăng* II, 503

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đạt được **nghĩa** vô ngại giải,
- Đạt được **pháp** vô ngại giải,
- Đạt được **từ** vô ngại giải,
- Đạt được **biện tài** vô ngại giải,
- Quán sát tâm như đã giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không bao lâu thể nhập vào bất động.

NGHE PHÁP – *Tăng* II, 503

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo thực hành **Niệm hơi thở vô hơi thở ra**, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, công việc không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời,
- Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử;
- Ít thụy miên, chuyên chú trong giác tỉnh;
- Nghe nhiều, thọ trì nhiều, tích lũy điều đã nghe; các pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, tán thán Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh, các pháp ấy, Tỷ-kheo đã nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ nhờ đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến;
- Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thánh tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thực hành Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

NÓI CHUYỆN – *Tăng* II, 504

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập **Niệm hơi thở vô hơi thở ra**, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, việc làm không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời;
- Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử;
- Ít thụy miên, chuyên chú vào giác tỉnh;
- Đối với các câu chuyện nghiêm trang, khai tâm, như câu chuyện về ít dục, câu chuyện về tri túc, câu chuyện về viễn ly, câu chuyện về không hội họp, câu chuyện về tinh cần tinh tấn, câu chuyện về giới, câu chuyện về định, câu chuyện về tuệ, câu chuyện về giải thoát, câu chuyện về giải thoát tri kiến, các câu chuyện ấy, vị ấy có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức;
- Vị ấy quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo tu tập Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

RỪNG – *Tăng* II, 505

1. - Thành tựu năm pháp, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo làm cho sung mãn **Niệm hơi thở vô hơi thở ra**, không bao lâu thể nhập vào bất động.

2. Thế nào là năm?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn không có nhiều, việc làm không có nhiều, nuôi sống dễ dàng, khéo tri túc với những nhu yếu ở đời;
- Ăn uống ít, không chuyên lo về bao tử,
- Ít thụy miên, chuyên chú vào giác tỉnh;
- Sống ở trong rừng, sống tại các sàng tọa xa vắng;
- Quán sát tâm như đã được giải thoát.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo làm cho sung mãn Niệm hơi thở vô hơi thở ra, không bao lâu thể nhập vào bất động.

11 Quả - 7 quả 7 lợi ích - Kinh Quả – Tương V, 467

Quả 1 – *Tương* V, 467

1-2) ...

3) -- **Niệm hơi thở vô, hơi thở ra,** này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Tu tập như thế nào, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra có quả lớn, có lợi ích lớn?

4-10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Niệm hơi thở vô, hơi thở ra được tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, được làm cho sung mãn như vậy, được chờ đợi một trong hai quả sau: Ngay trong hiện tại, được Chánh trí; nếu có dư y, chứng quả Bất lai.

Quả 2 – *Tương* V, 467

1-2) ...

3) -- **Niệm hơi thở vô, hơi thở ra,** này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

Tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn?

4) -- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

5-10)

1. ***Thở vô dài,*** *vị ấy* ***rõ biết****: "Tôi thở vô dài".*
   - *Thở ra dài, vị ấy* ***rõ biết****: "Tôi thở ra dài".*
2. ***Thở vô ngắn,*** *vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn".*
   - *Thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".*
3. ***"Cảm giác toàn thân,*** *tôi sẽ thở vô", vị ấy* ***tập.***

- *"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

4. ***"An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy **tập**.*
   - *"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy **tập**.*
5. ***"Cảm giác hỷ thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
   - *"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
6. ***"Cảm giác lạc thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
   - *"Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
7. ***"Cảm giác tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
   - *"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
8. ***"An tịnh tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
   - *"An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
9. *"**Cảm giác về tâm,** tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
   - *"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
10. *"**Với tâm hân hoan**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
    - *"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
11. *"**Với tâm định tĩnh**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
    - *"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
12. *"**Với tâm giải thoát**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
    - *"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
13. ***"Quán vô thường**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
    - *"Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
14. ***"Quán ly tham**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
    - *"Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
15. ***"Quán đoạn diệt**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*

- *"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

16. ***"Quán từ bỏ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*

- *"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

11) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

12) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, **niệm hơi thở vô, hơi thở ra** thời được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích.

13) Thế nào là bảy quả, bảy lợi ích?

- Ngay trong hiện tại, lập tức thành tựu Chánh trí.
- Nếu ngay trong hiện tại không lập tức thành tựu Chánh trí, thời khi mệnh chung, thành tựu Chánh trí.
- Nếu khi mệnh chung không thành tựu Chánh trí, thời sau khi đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được Trung gian Bát-niết-bàn,
- Được Tổn hại Bát-niết-bàn,
- Được Vô hành Bát-niết-bàn,
- Được Hữu hành Bát-niết-bàn,
- Được Thượng lưu, đạt đến Sắc cứu cánh thiên.

14) Tu tập như vậy, này các Tỷ-kheo, làm cho sung mãn như vậy, niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được chờ đợi bảy quả, bảy lợi ích này.

12 Quả - Để cắt đứt tầm - Kinh CHÁNH GIÁC – Tăng IV, 64

CHÁNH GIÁC – *Tăng* IV, 64

1. - Như vầy tôi nghe:

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvathi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika.

Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo,"

- "Bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, Thế Tôn nói như sau:

2. - Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi như sau: *"Thưa chư Hiền, các pháp chánh giác phần lấy gì làm sở y để tu tập?".* Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy trả lời cho các du sĩ ngoại đạo như thế nào?

- Bạch Thế Tôn, đối với chúng con, các pháp lấy Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm lãnh đạo, lấy Thế Tôn làm chỗ nương tựa. Thật lành thay, bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy nói lên ý nghĩa của lời nói này. Sau khi nghe Thế Tôn, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

- Vậy này các Tỷ-kheo, hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

3. Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi như sau: *"Thưa chư Hiền, **các pháp chánh giác phần, lấy gì làm sở y để tu tập?**"* Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải trả lời cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau:

"Ở đây, thưa chư Hiền, Tỷ-kheo ***làm bạn với thiện***, thân hữu với thiện, giao thiệp với thiện. Này chư Hiền, đây là sở y thứ nhất để tu tập các pháp chánh giác phần".

4. Lại nữa, này chư Hiền, Tỷ-kheo ***có giới***, sống được bảo vệ với sự bảo vệ của giới bổn Pàtimokkha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Này chư Hiền, đây là sở y thứ hai để tu tập các pháp chánh giác phần.

5. Lại nữa, này chư Hiền, Tỷ-kheo ***có định***, câu chuyện này có khả năng đoạn giảm, hướng thượng

đưa đến tâm được rộng mở như *luận về ít dục, luận về biết đủ, luận về viễn ly, luận về không tụ hội, luận về tinh tấn tinh cần, luận về giới, luận về định, luận về tuệ, luận về giải thoát, luận về giải thoát tri kiến, những câu chuyện như vậy, có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức*. Này chư Hiền, đây là sở y thứ ba để tu tập các pháp chánh giác phần.

6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống ***tinh cần tinh tấn*** để đoạn tận các pháp bất thiện, để thành tựu các pháp thiện, nỗ lực, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng trong các thiện pháp. Này chư Hiền, *đây là sở y thứ tư để tu tập các pháp chánh giác phần.*

7. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ***có trí tuệ***, thành tựu trí tuệ về sanh và diệt, với Thánh thể nhập (quyết trạch) đi đến con đường đoạn tận khổ đau. Này chư Hiền... đây là sở y thứ năm để tu tập các pháp chánh giác phần.

8. Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo *làm bạn với thiện, thân hữu với thiện, giao thiệp với thiện*, *thời được chờ đợi như sau: sẽ giữ giới,* sẽ sống được bảo vệ với sự bảo vệ của giới bổn Pàtimokkha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp.

Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo *làm bạn với thiện, thân hữu với thiện, giao thiệp với thiện*, *thời được chờ đợi như sau: Câu chuyện này có khả năng đoạn giảm, đưa đến tâm rộng mở, như luận về ít dục...* những câu chuyện như vậy, có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức.

Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo *làm bạn với thiện, thân hữu với thiện, giao thiệp với thiện, thời được chờ đợi như sau: sẽ sống tinh cần tinh tấn* để đoạn tận các pháp bất thiện... trong các thiện pháp.

Này các Tỷ-kheo, với Tỷ-kheo *làm bạn với thiện, thân hữu với thiện, giao thiệp với thiện, thời được chờ đợi như sau: sẽ có trí tuệ,* thành tựu trí tuệ về sanh và diệt, với Thánh thể nhập đi đến con đường chơn chánh đoạn tận khổ đau.

Và này các Tỷ-kheo, khi Tỷ-kheo ấy đã trú trong năm pháp này, bốn pháp nữa cần phải tu tập:

1. *Cần phải tu tập* ***tưởng bất tịnh để đoạn tận tham ái***.
2. *Cần phải tu tập* ***từ tâm để đoạn tận sân***.
3. *Cần phải tu tập* ***niệm hơi thở vô, hơi thở ra để cắt đứt tầm.***
4. *Cần phải tu tập* ***tưởng vô thường để phá hoại ngã mạn***.

→ *Này các Tỷ-kheo, <u>với Tỷ-kheo có tưởng vô thường, tưởng vô ngã được an trú.</u>*

→ *<u>Với Tỷ-kheo có tưởng vô ngã, ngã mạn bị phá hoại, ngay trong hiện tại, đạt được Niết-bàn.</u>*